



Alimentar al pecho es un maravilloso regalo para usted y para su bebé

Alimentar al pecho puede reducir su riesgo de desarrollar osteoporosis, también conocida como "enfermedad de huesos frágiles". Algunos estudios han demostrado que las mujeres que lactan son menos propensas a padecer osteoporosis a medida que envejecen.

Maneras en las cuales las mamás pueden prevenir la osteoporosis:

- Alimente al pecho a su bebé.
- Establezca la actividad física como un hábito. Haga ejercicio por lo menos cuatro días a la semana para fortalecer los huesos. El tipo de ejercicio puede ser una caminata a paso veloz, correr a paso ligero, bailar, o cualquier actividad física que a usted le guste, la cual le eleve el pulso y le haga sudar. Puede empezar a hacer la actividad por 20 minutos, y luego alcanzar a hacerla por 30 minutos o más, cuatro o cinco veces a la semana.
- Tome 1000 miligramos de calcio todos los días. Los alimentos ricos en calcio incluyen la leche, el queso, el yogur, el jugo de naranja y los cereales fortificados con calcio. Puede agregar leche en polvo a algunas de sus recetas, tales como los panqués (*hotcakes*) o los *muffins*.
- Asegúrese de tomar mucha vitamina D, que ayuda a su cuerpo a absorber el calcio. Exponerse al sol de cinco a 15 minutos cada día o tomar leche fortificada con vitamina D es suficiente.
- No fume. Fumar y estar junto a gente que fuma le ocasiona osteoporosis (debilidad en los huesos).

Tarjeta de regalo #9 --- Dóblela por la mitad, con el texto por fuera. Pegue o grape las dos partes---



Ensalada de yogurt y pepino

Ingredientes:

De 3 a 4 pepinos pequeños, frescos, picados
1 cebolla blanca de tamaño pequeño a mediano
1 envase de yogurt sin sabor (pruebe el yogurt bajo en grasa)
Sal y pimienta

- Si están frescos los pepinos, puede usarlos con la cáscara, o puede preferir usarlos sin cáscara.
- Corte en pedazos pequeños la cebolla y los pepinos. (Si usted lo prefiere, puede rayar los pepinos, pero puede que su ensalada quede aguada.)
- Agregue un poco de sal y pimienta.
- Agregue y revuelva el yogurt.
- Enfríe por lo menos una hora antes de servir.

Esta receta rinde para 6 a 8 personas.